

Міністерство освіти і науки України
Український державний університет імені Михайла Драгоманова
Природничий факультет



ЗАТВЕРДЖУЮ

Проректор з навчально-методичної роботи

проф. Роман ВЕРНИДУБ

«серпня» 2025 р.

**ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ
ДИСЦИПЛІНИ**

Культура здоров'я особистості

першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

освітньо-професійні програми Середня освіта (Біологія та здоров'я людини)
 Середня освіта (Хімія)
 Середня освіта (Географія)
 Екологія
 Туризм

галузь знань **А Освіта**
спеціальність **A4 Середня освіта**
предметні спеціальності **A4.05 Біологія та здоров'я людини**
 A4.06 Хімія
 A4.07 Географія
галузь знань **Е Природничі науки, математика та статистика**
спеціальність **E2 Екологія**
галузь знань **Ж Транспорт та послуги**
спеціальність **J3 Туризм та рекреація**

Київ – 2025

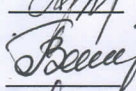
Укладач програми: кандидат біологічних наук, доцент кафедри біології
Наталія ЛЕБЕДИНЕЦЬ

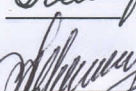
Рецензенти:

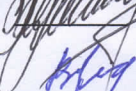
заступник директора з науково-практичної роботи ДУ «Інститут громадського здоров'я ім.
О.М.Марзєєва НАМНУ» чл.-кор. АМНУ, професор, д.мед.н., Надія
ПОЛЬКА
д.мед. н., професор, завідувач кафедри біології УДУ імені Михайла Драгоманова
Олександр ПЛИСКА

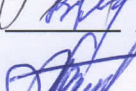
Погоджено з гарантами

 Пархоменко О.В.

 Богатиренко В.А.

 Щабельська В.Г.

 Шевченко В.Г.

 Бикова М.Д.

Обговорено та рекомендовано до друку на засіданні Науково-методичної ради УДУ імені Михайла Драгоманова "27" серпня 2025 року, протокол № 11

Затверджено Вченою радою УДУ імені Михайла Драгоманова "28" серпня 2025 року, протокол № 1

I. Пояснювальна записка

Програма навчальної дисципліни «Культура здоров'я особистості» розроблена для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальностей природничого факультету відповідно до освітньо-професійних програм: «Середня освіта (Біологія та здоров'я людини)» галузі знань А Освіта, спеціальності А4 Середня освіта, предметної спеціальності А4.05 Біологія та здоров'я людини; ОПП «Середня освіта (Хімія)» галузі знань А Освіта, спеціальності А4 Середня освіта, предметної спеціальності А4.06 Хімія; ОПП «Середня освіта (Географія)» галузі знань А Освіта, спеціальності А4 Середня освіта, предметної спеціальності А4.07 Географія; ОПП «Екологія» галузі знань Е Природничі науки, математика та статистика, спеціальності Е2 Екологія; ОПП «Туризм» галузі знань J Транспорт та послуги, спеціальності J3 Туризм та рекреація.

Мета навчальної дисципліни «Культура здоров'я особистості» – сформувати у здобувачів освіти компетентності щодо організації здорового способу життя, збереження і зміцнення фізичного і ментального здоров'я, мотивації до самовдосконалення і саморозвитку; отримання навичок надання першої медичної допомоги при загрозах в мирний та воєнний час. Вивчення дисципліни «Культура здоров'я особистості» має створити розуміння значимості світогляду і прогресивного мислення сучасної освіченої людини щодо власного здоров'я з метою забезпечення національних інтересів держави щодо сталого розвитку, забезпечення здорового способу життя та сприяння благополуччю для всіх у будь-якому віці, що відмічено у Цілях сталого розвитку України на період до 2030 року.

II. Орієнтовний план дисципліни

№ з/п	Назва навчальної дисципліни, шифр за навчальним планом та кількість кредитів ЄКТС	Кількість годин (денна форма навчання)					Кількість годин (заочна форма навчання)				
		Аудиторні	лекції	семінарські	лабораторні	СРС	Аудиторні	лекції	семінарські	лабораторні	СРС
1.	Культура здоров'я особистості, ЗП 09, 3 кредити ЄКТС	34	16	14		56	10	6	4	-	80
	Разом: 90 годин	30	16	14	-	60	10	6	4	-	80

III. Зміст навчальної дисципліни

Модуль I. Небезпеки середовища існування людини у мирний і військовий час.

Тема 1. Небезпеки середовища існування людини.

Фізичні ризики. Побутовий травматизм. Дорожньо-транспортний травматизм.

Екологічні ризики. Забруднення водного, повітряного, ґрунтового середовища як загроза для життя і здоров'я людини.

Психологічні ризики. Стресові навантаження. Булінг у виробничому середовищі.

Санітарно-гігієнічні ризики. Інфекційні захворювання. Порушення санітарно-гігієнічних вимог в професійному та комунальному середовищі.

Соціальні ризики. Вплив гаджетів, соціальних мереж, субкультур, шкідливих звичок, інтенсивного ритму соціального середовища.

Алгоритми дій при фізичних, екологічних, психологічних, санітарно-гігієнічних та соціальних ризиках.

Тема 2. Небезпеки для цивільного населення під час воєнного стану.

Фізичні ризики. Ракетні, дроніві, мінні та інші види вибухових небезпек, їхні наслідки.

Екологічні ризики. Руйнування виробничої, комунальної та транспортної інфраструктури, як джерела забруднень середовища існування людини. Атомні ризики. Механічні та хімічні забруднення довкілля. Пожежі як джерело забруднення атмосферного середовища. Токсичне промислове забруднення водного, повітряного та ґрунтового середовища. Порушення гомеостазу біоценозів, внаслідок воєнних дій, як небезпека для населення.

Психологічні ризики. Стреси, спричинені війною. Страх втрати: власного життя, близьких, житла, матеріального забезпечення. Загрози порушення сну, харчування, емоційних проявів. Небезпеки депресивних станів.

Санітарно-гігієнічні ризики. Антисанітарія та епідемії, як наслідок порушення водозабезпечення, електропостачання, опалення, лікарських засобів.

Соціальні ризики. Втрата житла та матеріального забезпечення, загрози переселення. Небезпеки дезінформації.

Алгоритми дій при фізичних, екологічних, психологічних, санітарно-гігієнічних та соціальних ризиках під час воєнного стану.

Модуль II. Перша медична допомога при загрозах у мирний та військовий час.

Тема 3. Загальні принципи надання першої медичної допомоги.

Принципи надання першої допомоги: правильність, доцільність, швидкість, продуманість, спокій. Огляд місця подій та оцінка ситуації. Визначення стану постраждалого. Виклик медичної допомоги і екстрених служб. Надання першої допомоги залежно від порушень і травм. Контроль стану постраждалого.

Техніка накладання пов'язок. Перша медична допомога при закритих ушкодженнях м'яких тканин. Допомога при перегріванні, переохолодженні, обмороженні, опіках. Транспортування постраждалих.

Тема 4. Принципи і методи реанімації.

Перша допомога при коматозних станах. Невідкладні стани та допомога при діабеті, епілептичних нападах, інсульті. Допомога при травматичному шоці. Перша медична допомога при кровотечах: артеріальній, капілярній, венозній. Зовнішні та внутрішні кровотечі. Допомога при порушенні прохідності дихальних шляхів, задусі.

Серцево-легенева реанімація. Етапи серцево-легеневої реанімації. Особливості серцево-легеневої реанімації для немовлят, дітей і дорослих.

Тема 5. Перша медична допомога при нещасних випадках, гострих захворюваннях.

Перша медична допомога при пораненнях. Допомога при очних травмах. Допомога при отруєнні невідомим газом чи невідомою речовиною. Симптоми і допомога при проникаючих пораненнях грудної клітки. Допомога при травмах голови і хребта. Протоколи надання допомоги у мирний (MARCH) та військовий час (TCCC).

Модуль III. Засади формування культури здоров'я особистості: фізична та ментальна складові.

Тема 6. Фізична складова культури здоров'я особистості.

Біологічний стан організму, здатність до адаптації умов середовища існування, фізичний розвиток, функціональні можливості людини як показники фізичної складової культури здоров'я особистості. Формування фізичної складової культури здоров'я людини засобами фізичного виховання, фізкультурної освіти, фізичної рекреації і реабілітації. Знання та дотримання техніки безпеки при виконанні фізичних вправ. Пошук і застосування оздоровчих методик.

Тема 7. Психічна складова культури здоров'я особистості.

Психічні функції організму як основа для гармонійного поєднання фізичного і ментального здоров'я, підвищення працездатності організму та опірності стресовим чинникам. Система знань про збереження і зміцнення ментального здоров'я людини. Мотивація до здорового способу життя. Ментальне самовдосконалення через розвиток умінь і навичок використання психологічних методик і самоконтролю. Формування ціннісних життєвих орієнтирів по збереженню і зміцненню фізичного і ментального здоров'я.

Тема 8. Формування культури здоров'я особистості в професійному середовищі.

Здоров'я школярів і студентів на сучасному етапі. Особливості формування здоров'я школярів. Специфіка і проблеми формування, збереження і зміцнення здоров'я педагогів. Організація здоров'язберігаючого навчального середовища та його основні аспекти. Культура здоров'я школяра. Роль педагога в популяризації проблематики здоров'я і здорового способу життя.

Культура здоров'я спеціалістів екологічного профілю, як представників збереження «здорового довкілля». Здоров'язберігаючі компетентності екологів як фахівців з моніторингу гігієни оточуючого середовища. Здоров'язберігаючі підходи в туристичній діяльності. Туризм як засіб збереження і зміцнення фізичного і ментального здоров'я. Гігієна праці та здорового відпочинку.

IV. ІНФОРМАЦІЙНІ РЕСУРСИ

1. Антонік В.І. Анатомія, фізіологія дітей з основами гігієни та фізичної культури: навчальний посібник / В.І. Антонік, І.П. Антонік, В.Є. Андріанов. – К.: «Видавничий дім «Професіонал», Центр учбової літератури, 2009. – 384 с.

2. Антонік В.І. Анатомія і фізіологія дітей з основами гігієни і фізичної культури / Електронний ресурс Млавець Ю.Ю. Безпека життєдіяльності (конспект лекцій для студентів математичного факультету і факультету післядипломної освіти та доуніверситетської підготовки). – Ужгород: ДВНЗ «УжНУ», 2015. – 40 с.
<https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/bitstream/lib/22288.pdf>

3. Апанасенко Г. Л., Попова Л. А. Медицинская валеология/ Г.М. Апанасенко, Л. А. Попова. – К.: Здоров'я, 1998. – 224 с. Барабой В.А. Стресс: природа, биологическая роль, механизмы, исходы. – К., 2006. – 626с.

4. Валеологія: Навчальний посібник для студентів вищих закладів освіти: в 2 ч. / В.І.Бобрицька, М.В. Гринькова та ін.; за ред. Бобрицької В.І. – Полтава: «Скайтек», 2000. – ч. 1 – 146 с.
5. Барабой В.А. Стресс: природа, биологическая роль, механизмы, исходы. – К., 2006. – 626с.
6. Горащук В.П. Теоретичні та методичні засади формування культури здоров'я школярів : дис. ... д-ра пед. Наук : 13.00.01 / Горащук Валерій Павлович / Луган. нац. пед. ун-т ім. Тараса Шевченка. – Х., 2004. – 414 с.
7. Домедична допомога на місці події : практичний посібник / П. Б. Волянський, А. М. Гринзовський, С. О. Гур'єв та ін. ; за заг. ред. д. н. держ. упр., професора П. Б. Волянського та д. мед. н., професора С. О. Гур'єва. – Херсон : Видавничий дім «Гельветика», 2020. – 224 с.
8. Карпова І.Б. Фізична культура та формування здорового способу життя: навч. посіб. / І.Б. Карпова, В.Л. Корчинський, А.В. Зотов. – К.: КНЕУ. – 2005. – 104 с.
9. Кошева Л.В. Формування особистісних властивостей студентів засобами фізичного виховання: навч. посіб. для студ. усіх спец. / Л.В. Кошева. – Краматорськ: Донбаська машинобудівна академія. – 2008. – 96 с.
10. Ляхова І. М. Основи здорового способу життя: методичні рекомендації для практ. занять. / І. М. Ляхова, І. В. Шаповалова / Запоріжжя, 2019. – 10 с.
11. Медико-біологічні основи валеології: Навчальний посібник / За ред. П.Д. Плахтія. – Кам'янець-Подільський: Вид. Кам'янець – Подільського держуніверситету, 2000. – 408с.
12. Основи гігієни та санітарії в туристичній діяльності: Навчальний посібник / Н.С. Полька, Н.В. Лебединець.- Київ, НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2010, 114 стор.
13. Петрик О.І. Медико-біологічні та психолого-педагогічні основи здорового способу життя / О.І. Петрик. – Львів, видавництво «Світ», 1993. – 118 с.
14. Петриченко Т.В. Перша медична допомога: підручник / Т.В. Петриченко. – К.: ВСВ «Медицина», 2015. – 272с.
15. Слободяник Г. І. Екстрена та невідкладна медицина. Перша долікарська та лікарська допомога: підручник / Г. І. Слободяник. 2-ге вид. Київ, 2021. 168 с.
16. Спортивна медицина : Підручник для студентів і лікарів / За аг. Ред.. В.М. Сокрута – Донецьк: «Каштан», 2013. – 472 с.
17. Культура здоров'я особистості як складова частина її фізичної культури / Електронний ресурс: <https://www.sportpedagogy.org.ua/html/journal/2014-03/14kapppc.pdf>
18. Перша медична допомога в період війни / Електронний ресурс: <https://www.medtechnika.com.ua/ua/blog/pervaja-medicinskaja-pomosch-v-period-vojny.html>
Перша допомога : Довідник для населення / Товариство Червоного Хреста України / Електронний ресурс: https://redcross.org.ua/wp-content/uploads/2016/_last.pdf
19. Фізичне і психічне здоров'я / Електронний ресурс: https://org2.knuba.edu.ua/pluginfile.php/235682/mod_resource/content/1.pdf

ВИТЯГ з протоколу № 5
засідання Науково-методичної ради
природничого факультету
Українського державного університету
імені Михайла Драгоманова
від 29 квітня 2025 року

СЛУХАЛИ: Про рекомендацію до затвердження *проекту* навчальної програми навчальної дисципліни «*Культура здоров'я особистості*» циклу загальної підготовки шифр за навчальним планом ЗП09 першого (бакалаврського) рівня вищої освіти розроблена для студентів Природничого факультету Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, що навчаються за ОПП Середня освіта (Біологія та здоров'я людини), спеціальності А4.05 Середня освіта (Біологія та здоров'я людини); ОПП Середня освіта (Хімія), спеціальності А4.06 Середня освіта (Хімія); ОПП Середня освіта (Географія), спеціальності А4.07 Середня освіта (Географія); ОПП Екологія, спеціальності Е2 Екологія; ОПП Туризм, спеціальності І3 Туризм та рекреація. Автор доцент кафедри біології Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, к.б.н. *Лебединець Наталія Віталіївна*.

РЕЦЕНЗЕНТИ: заступник директора з науково-практичної роботи ДУ «Інститут громадського здоров'я ім. О.М. Марзеєва НАМНУ», член-кореспондент АМНУ, професор, д.мед.н. Н.С. Полька; заслужений діяч науки і техніки України, доктор медичних наук, професор, завідувач кафедри біології О.І. Плиска.

Рецензії схвальні. В рецензіях зазначено, що програма навчальної дисципліни «Культура здоров'я особистості» складена відповідно до зазначених освітньо-професійних програм підготовки фахівців освітнього рівня бакалавр і містить всі необхідні структурні елементи документів такого спрямування. Програма складається з трьох модулів: «Небезпеки середовища існування людини у мирний і військовий час», «Перша медична допомога при загрозах у мирний та військовий час», «Засади формування культури здоров'я особистості: фізична та ментальна складові». Запропонована програма сприяє зосередженню уваги студентів на ключових питаннях курсу, осмисленню теоретичного матеріалу з позиції його практичного застосування в майбутній професійній діяльності. Програма доцента кафедри біології Лебединець Н.В. складена науково та методично вірно, відповідає існуючим вимогам і може бути рекомендована до друку.

УХВАЛИЛИ: Затвердити *проект* програми навчальної дисципліни «*Культура здоров'я особистості*» для студентів Природничого факультету Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, що навчаються за ОПП Середня освіта (Біологія та здоров'я людини), спеціальності А4.05 Середня освіта (Біологія та здоров'я людини); ОПП Середня освіта (Хімія), спеціальності А4.06 Середня освіта (Хімія); ОПП Середня освіта (Географія), спеціальності А4.07 Середня освіта (Географія); ОПП Екологія, спеціальності Е2 Екологія; ОПП Туризм, спеціальності І3 Туризм та рекреація, доцента кафедри біології, к. біол. н. Лебединець Н.В.

Голова Науково-методичної ради
к.х.н., доцент



В. С. Толмачова

ВИТЯГ
з протоколу № 7
засідання кафедри біології
Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

від 09 квітня 2025 року

ПРИСУТНІ: головуючий – завідувач кафедри біології д. мед. н., професор Олександр Іванович Плиска, к. біол. н., доцент Наталія Віталіївна Лебединець, к. біол. н., доцент Олександр Вікторович Пархоменко, к. біол. н., доцент Алла Валентинівна Кустовська, к. біол. н., доцент Наталія Михайлівна Журавель, к. біол. н., доцент Тетяна Миколаївна Настека, завідувач лабораторії к. біол. н., доцент Наталія Василівна Мельниченко.

СЛУХАЛИ:

- Про затвердження програми навчальної дисципліни «Культура здоров'я особистості» першого (бакалаврського) рівня вищої освіти для студентів спеціальностей А4.05 Середня освіта (Біологія та здоров'я людини); А4.06 Середня освіта (Хімія); А4.07 Середня освіта (Географія); Е2 Екологія; ІЗ Туризм та рекреація (укладач програми: кандидат біологічних наук, доцент кафедри біології Наталія ЛЕБЕДИНЕЦЬ).

ВИСТУПИЛИ:

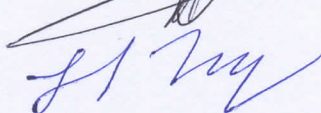
1. Рецензенти: заступник директора з науково-практичної роботи ДУ «Інститут громадського здоров'я ім. О.М. Марзєєва НАМНУ» чл.-кор. АМНУ, професор, д.мед.н., Надія ПОЛЬКА, д.мед. н., професор, завідувач кафедри біології УДУ імені Михайла Драгоманова Олександр ПЛИСКА
2. Викладачі кафедри.

УХВАЛИЛИ:

- Затвердити програму навчальної дисципліни «Культура здоров'я особистості» першого (бакалаврського) рівня вищої освіти для студентів спеціальностей А4.05 Середня освіта (Біологія та здоров'я людини); А4.06 Середня освіта (Хімія); А4.07 Середня освіта (Географія); Е2 Екологія; ІЗ Туризм та рекреація (укладач програми: кандидат біологічних наук, доцент кафедри біології Наталія ЛЕБЕДИНЕЦЬ).

Завідувач кафедри

Секретар

О.І. Плиска

Н. М. Журавель

ВИТЯГ

з протоколу № 8 засідання Вченої ради
природничого факультету
Українського державного університету
імені Михайла Драгоманова

від 30 квітня 2025 року

СЛУХАЛИ: Про рекомендацію до затвердження проєкту навчальної програми навчальної дисципліни «Культура здоров'я особистості» циклу загальної підготовки шифр за навчальним планом ЗП09 першого (бакалаврського) рівня вищої освіти створена для студентів Природничого факультету Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, що навчаються за ОПП Середня освіта (Біологія та здоров'я людини), спеціальності А4.05 Середня освіта (Біологія та здоров'я людини); ОПП Середня освіта (Хімія), спеціальності А4.06 Середня освіта (Хімія); ОПП Середня освіта (Географія), спеціальності А4.07 Середня освіта (Географія); ОПП Екологія, спеціальності Е2 Екологія; ОПП Туризм, спеціальності І3 Туризм та рекреація. Автор доцент кафедри біології Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, к.б.н. Лебединець Наталія Віталіївна.

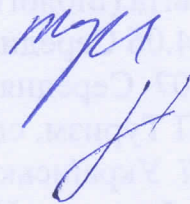
ВИСТУПИЛИ: Кустовська Алла Валентинівна – кандидат біологічних наук, доцент, доцент кафедри біології, голова профбюро природничого факультету. У виступі було зазначено, що програма «Культура здоров'я особистості» покликана сформувати у здобувачів освіти компетентності щодо організації здорового способу життя, збереження і зміцнення фізичного і ментального здоров'я, мотивації до самовдосконалення і саморозвитку; отримання навичок надання першої медичної допомоги при загрозах в мирний та воєнний час. При вивченні курсу «Культура здоров'я особистості» у студентів сформується розуміння значимості здорового способу життя, безпеки життєдіяльності для досягнення фізичного і ментального здоров'я при виконанні цивільних і військових обов'язків; передбачений розгляд питань формування здоров'я здобувачів освіти в контексті професійної та загальнолюдської культури; розуміння актуальності фізичного виховання як чинника саморозвитку особистості на вимоги сьогодення. Програмний матеріал курсу «Культура здоров'я особистості» забезпечить формування вміння студентів використовувати набуті теоретичні знання та практичні навички в майбутній професійній діяльності.

Навчальна програма змістовна, побудована на сучасних науково-методичних засадах, відповідає документам такого призначення і може рекомендуватися до використання.

Рецензенти програми: заступник директора з науково-практичної роботи ДУ «Інститут громадського здоров'я ім. О.М. Марзеєва НАМНУ», член-кореспондент АМНУ, професор, д.мед.н. Н.С. Полька; заслужений діяч науки і техніки України, доктор медичних наук, професор, завідувач кафедри біології О.І. Плиска.

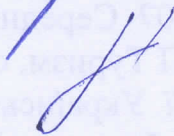
УХВАЛИЛИ: Затвердити проєкт програми навчальної програми навчальної дисципліни «Культура здоров'я особистості» циклу загальної підготовки шифр за навчальним планом ЗП 0.9 першого (бакалаврського) рівня вищої освіти створена для студентів Природничого факультету Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, що навчаються за ОПП Середня освіта (Біологія та здоров'я людини), спеціальності А4.05 Середня освіта (Біологія та здоров'я людини); ОПП Середня освіта (Хімія), спеціальності А4.06 Середня освіта (Хімія); ОПП Середня освіта (Географія), спеціальності А4.07 Середня освіта (Географія); ОПП Екологія, спеціальності Е2 Екологія; ОПП Туризм, спеціальності ІЗ Туризм та рекреація. Автор доцент кафедри біології Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, к.б.н. Лебединець Н. В.

Голова Вченої ради



Г.В. Турчинова

Секретар



Н.В. Лебединець